

海鮮お好み焼き

昼食

1

献立

1. 海鮮お好み焼き



献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
TOTAL	298	20.8	7.3	37.8	2.2

1

海鮮お好み焼き

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
お好み焼粉	40		136	4.0	0.7	28.4	1.1
卵	50	M玉1個	30	2.5	2.1	0.1	0.1
キャベツ	100		23	1.3	0.2	5.2	0.0
長ネギ	20		6	0.1	0.0	1.4	0.0
イカ	30		20	4.5	0.1	0.0	0.2
エビ	30	芝エビ4~5尾	25	5.6	0.1	0.0	0.3
鰹節	3		11	2.3	0.1	0.0	0.0
青のり	1		2	0.2	0.0	0.6	0.1
しそ(大葉)	1	2~3枚	0	0.0	0.0	0.1	0.0
白髪ネギ	10		6	0.1	0.0	1.4	0.0
ひまわり油	5	小さじ1	36	0.0	4.0	0.0	0.0
ポン酢	30	大さじ2	3	0.2	0.0	0.6	0.4
TOTAL	320		298	20.8	7.3	37.8	2.2

ワンポイントアドバイス

海鮮お好み焼き

塩分とカロリーの採りすぎにならないように、お好み焼きソースの代わりに、ポン酢でさっぱりとお召し上がりください。ネギと紫蘇とよく合います。

作り方

- ① 水40gに、お好み焼粉40gを加えて良く混ぜます。
- ② キャベツは1.5cm角にカットします。長ネギは2mmの小口切りにします。
- ③ ①に②を加え、更にエビとイカを入れ、その上に卵を1個加えます。
- ④ スプーンを使い、③全体をざっくりと混ぜ合わせます。(混ぜすぎないことがポイントです)
- ⑤ フライパンを熱します。
- ⑥ フライパンに油をひきます。
- ⑦ フライパンに④を直径16cm程度の円形になるように入れて焼きます。(広げすぎないことがポイントです)
- ⑧ 6分程経ち、焼き色がついたらヘラでひっくり返します。
- ⑨ 更に7分焼きます。
- ⑩ 鰹節、青海苔、白髪ネギ、しそで盛り付けます。
- ⑪ 皿に移し、ポン酢を付けてお召し上がりください。